গার্হস্থ্য স্বাস্থ্যবিধি।

শ্রীচন্দ্রনাথ বসু এম, এ,

প্রণীত।

প্রথম সংস্করণ।

কলিকাতা।

১১৯ নং ওল্ড বৈটকখানা বাজার রোড বানর্জি প্রেসে
শ্রীযদুনাথ বন্দ্যোপাধ্যায় কর্ত্তৃক মুদ্রিত।

১৪৮ নং বারাণসী ঘোষের ষ্ট্রীটে
সংস্কৃত প্রেস ডিপজিটরি কর্ত্তৃক
প্রকাশিত।

১২৯৪।

সূচীপত্র।

গার্হস্থ্য স্বাস্থ্যবিধি।

প্রথম পাঠ।

স্নান করিবার কথা।

আগে এ দেশের লোকের অপরাপর সমস্ত কাজের যেমন নিরূপিত সময় ছিল, স্নান করিবারও তেমনি নিরূপিত সময় ছিল। এখন অনেকের স্নান করিবার নিরূপিত সময় থাকে না। এখন অনেকে যে দিন যখন একটু সাবকাশ পান সেই দিন সেই সময়ে স্নান করিয়া লন। ইহাতে বোধ হয় যে তাঁহারা স্নান করাকে বড় একটা গুরুতর কাজ বলিয়া বিবেচনা করেন না। এই জন্য যে নিয়মে স্নান করা কর্ত্তব্য সে নিয়মও তাঁহারা পালন করেন না।

স্নান করিবার আগে এ দেশে সরিষার তৈল মাখিবার রীতি আছে। গায়ে সরিষার তৈল উত্তম করিয়া ঘর্ষণ করিলে শরীর বেশ স্নিগ্ধ হয় এবং শরীরের রক্তসঞ্চালন ক্রিয়া উত্তেজিত হইয়া স্বাস্থ্যেরও উন্নতি হয়। কিন্তু আমরা প্রায়ই সে রকম করিয়া তৈল মাখি না। আমরা হাতে করিয়া তৈল

লইয়া সেই হাতটা একবার গায়ে বুলাইয়া দি মাত্র, হাতের তৈল গায়ে ঘর্ষণ করি না। তাহাতে তৈল মাখিবার যে উপকার তাহা আমরা লাভ করিতে পারি না। আলস্যবশতঃ এবং তৈল মাখিবার উদ্দেশ্য না জানা হেতু আমরা ভাল করিয়া তৈল মাখি না। নিম্নশ্রেণীর লোকে তৈল সমস্ত শরীরে সমানভাবেও মাখে না, শরীরের স্থানে স্থানে চাপড়াইয়া দেয় মাত্র। নিম্নশ্রেণীর মধ্যে অধিক লোকই শ্রমজীবী। জীবিকার নিমিত্ত তাহাদিগকে রাত্রি দিন খাটিতে হয়। তথাপি তৈল মাখিবার উদ্দেশ্য বুঝিয়া তাহাদের একটু ভাল করিয়া তৈল মাখা উচিত। ভাল করিয়া তৈল মাখিতে যে সামান্য সময় আবশ্যক তাহা তাহারা অনায়াসে করিয়া লইতে পারে। কেবল সেরূপ করিবার আবশ্যকতা ও উপকারিতা বোঝে না বলিয়া সেরূপ করে না।

তৈল মাখিয়া আমরা তাহা উত্তমরূপে ঘর্ষণ করি না বা স্নান করিবার সময় তাহা জলে ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলি না। নিম্নশ্রেণীর লোকে এবং উচ্চশ্রেণীর অনেক লোকেও জলে নামিয়াই তাড়াতাড়ি করিয়া দুই চারিটা ডুব দিয়াই জল হইতে উঠিয়া পড়ে। এরূপ করিলে নানাপ্রকার অনিষ্ট হয়। প্রথমতঃ গায়ের লোমকূপসকল বন্ধ থাকে এবং সেই জন্য ঘর্ম্মনির্গমন প্রভৃতি শারীরিক স্বাস্থ্যকর ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়। দ্বিতীয়তঃ শরীরে তৈল থাকিলে ধূলা প্রভৃতি লাগিয়া শরীর অতিশয় ময়লা হইয়া পড়ে। সেজন্যও নানাপ্রকার অসুখ হয়। তৃতীয়তঃ শরীর ময়লা হইলে পরিধেয় বস্ত্রাদিও শীঘ্র অতিশয় মলিন ও দুর্গন্ধময় হইয়া পড়ে। তাহাতে গরিব ও

মধ্যবিত্ত লোকের বড়ই কষ্ট হয় এবং তাহাদের শরীরও অসুস্থ হয়, কেন না তাহাদের অধিক বস্ত্র থাকে না। চতুর্থতঃ গায়ের অধিকাংশ তৈল গাত্রমার্জ্জনী বা গামছায় লাগে। তাহাতে গামছা শীঘ্র এত ময়লা ও তৈলাক্ত হইয়া পড়ে যে তাহাতে আর গা ভাল করিয়া মুছা যায় না বরং আরো অপরিষ্কার হয়। আমাদের দেশে প্রায় সকল শ্রেণীর মধ্যে গামছা অতিশয় ময়লা ও তৈলাক্ত দেখিতে পাওয়া যায়। গা মাজিবার জন্য তেমন গামছা ব্যবহার করা অতি অন্যায়। অতএব যাঁহারা সময়াভাববশতঃ শরীরে ভাল করিয়া তৈল ঘর্ষণ করিতে পারেন না অথবা তৈল ভাল করিয়া ধুইয়া ফেলিতে পারেন না তাঁহাদের কম করিয়া তৈল মাখা কর্ত্তব্য। কম করিয়া তৈল মাথিলে তাহা অল্প সময়ের মধ্যেই ঘষিয়া বা ধুইয়া ফেলা যায়। এবং যাঁহারা তৈল ঘষিয়া বা ধুইয়া ফেলিবার আবশ্যকতা জানেন না বলিয়া সেরূপ করেন না তাঁহাদিগকেও সেইরূপ করিবার আবশ্যকতা সকলেরই বুঝাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। কিন্তু অনেকে আলস্যবশতঃ ভাল করিয়া তৈল মাখেনও না এবং তৈল মাখিয়া ভাল করিয়া ধুইয়াও ফেলেন না। এরূপ লোকের সংখ্যা এখনকার যুবকদিগের মধ্যেই কিছু বেশি। এখনকার যুবকেরা অতিশয় অলস ও গল্পপ্রিয়। সেই জন্য তাঁহারা প্রাতে শয্যা হইতে উঠিয়া আপিসে যাইবার আগে যতক্ষণ পারেন দশজনে এক জায়গায় বসিয়া তামাক খান ও গল্প করেন। পরে যখন আর না উঠিলে চলে না তখন উঠিয়া যেমন তেমন করিয়া স্নান আহার শেষ করিয়া আপিসে গমন করেন। তৈলও ভাল করিয়া মাখা বা ধুইয়া ফেলা হয় না,

স্নানও ভাল করিয়া করা হয় না, ভোজনকার্য্যও রীতিমত সম্পন্ন করা হয় না। আমাদের যুবকদিগের এবিষয়ে সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। গল্প করিবার জন্য শরীরের অনিষ্ট করা বড় অন্যায়।

অনেক স্ত্রীলোকে গা ঘষিবার জন্য এবং মাটি খোল সফেদা ইত্যাদি দ্বারা মাথার চুল পরিষ্কার করিবার জন্য অধিকক্ষণ ধরিয়া জলে পড়িয়া থাকেন অথবা ভিজা কাপড় পরিয়া বসিয়া থাকেন। এরূপ করা ভাল নয়। অল্প সময়ের মধ্যে এ সকল কার্য্য সম্পন্ন করা উচিত। এবং শরীর বেশ সুস্থ এবং সবল না হইলে এরূপ করা একেবারেই অকর্ত্তব্য। স্নান করিয়া অধিকক্ষণ জলে দাঁড়াইয়া সন্ধ্যা আহ্নিক করাও ভাল নয়। জল হইতে উঠিয়া শুষ্ক বস্ত্র পরিয়া সন্ধ্যা আহ্নিক করা কর্ত্তব্য। স্ত্রী এবং পুরুষ উভয়ের সম্বন্ধেই এ কথা খাটে।

আমাদের গৃহিণীরা ছোট ছোট ছেলেকে কিছু বেশি করিয়া তৈল মাখাইতে ভাল বাসেন। কিন্তু ছোট ছেলেকে বেশি জলে অধিকক্ষণ ধরিয়া স্নান করান ভাল নয়। অথচ তাহা না করিলেও তত তৈল ধুইয়া ফেলা যায় না। অতএব ছোট ছোট ছেলেকে বেশি তৈল মাখান উচিত নয়। তাহাদিগকে বেশি তৈল মাখাইয়া সে তৈল ভাল করিয়া ধোয়া হয় না বলিয়া তাহাদের শরীর ও বস্ত্রাদি অতিশয় ময়লা হইয়া থাকে। সেই জন্য তাহারা বড় খ্যাৎখেঁতে হয় এবং তাহাদের স্বাস্থ্যেরও হানি হয়।

দ্বিতীয় পাঠ।

কাপড় পরিবার কথা।

আমরা যে প্রকার কাপড় পরি তাহাতে শরীরের রীতিমত আবরণও হয় না এবং শীত আতপাদি হইতে শরীর ভাল রক্ষিতও হয় না। স্ত্রী এবং পুরুষ সকলেরই মোটা রকম কাপড় পরা কর্ত্তব্য। পুরুষদিগের সর্ব্বদা জামা গায়ে রাখা উচিত। জামা না থাকিলে অন্ততঃ একখানি মোটা রকম চাদর গায়ে দেওয়া কর্ত্তব্য। গৃহের ভিতরে ভিন্ন কি স্ত্রী কি পুরুষ কাহারও খোলা গায়ে থাকা উচিত নয়। স্ত্রীলোকেরাও জামা গায়ে দিতে পারেন এবং এখন অনেকে দেন। কিন্তু অনেকে জামা গায়ে দিতে আপত্তিও করেন। যাঁহারা জামা ব্যবহার করিতে অনিচ্ছুক অথবা অক্ষম তাঁহাদের পরিধেয় বস্ত্রখানি গায়ে ভাল করিয়া ফের দিয়া রাখা কর্ত্তব্য। কি স্ত্রী কি পুরুষ সকলেরই মোটা রকম কাপড় পরা উচিত। সরু কাপড় পরিলে দেখিতেও ভাল হয় না এবং শীত আতপাদি হইতে শরীর রীতিমত রক্ষিত হয় না। এদেশে স্ত্রী পুরুষের সরু কাপড় পরিবার যে রীতি আছে তাহা অতিশয় দূষনীয়। সকলেরই সে রীতি পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। ময়লা কাপড় পরিলে পীড়া হয় এদেশের স্ত্রী পুরুষের মধ্যে অনেকেই তাহা জানেন না। তাঁহাদের এইরূপ সংস্কার যে কাপড় শুদ্ধ অর্থাৎ জলে কাচা হইলেই হইল. ময়লা হইলে ক্ষতি নাই। এমন

কি একখানি পরিষ্কার ধপ্‌ধপে কাপড় যদি সক্‌ড়ি হয় তবে সে খানিকে তাঁহারা অব্যবহার্য্য বলিয়া পরিত্যাগ করেন, কিন্তু এক খানি অতিশয় ময়লা কাপড় যদি সক্‌ড়ি না হয় তবে সে খানিকে শুদ্ধ বলিয়া পরিধান করেন। এরূপ সংস্কার বড় খারাপ। এইরূপ সংস্কার আছে বলিয়া এ দেশের লোক পরিবার কাপড় সর্ব্বদা ধোয়ান না, ময়লা কাপড় পরিয়া থাকেন। যাঁহাদের রজকের দ্বারা সর্ব্বদা কাপড় ধোয়াইয়া লইবার সঙ্গতি নাই, তাঁহাদের পাঁচ সাত দিন অন্তর ময়লা কাপড়, বিছানার চাদর প্রভৃতি সাজিমাটি বা সাবাং দিয়া ঘরে কাচিয়া লওয়া কর্ত্তব্য। তাহাতে খরচ বেশি পড়ে না। দিনের মধ্যে দুই তিন বার কাপড় পরিবর্ত্তন করা এ দেশের প্রথা। সে প্রথা অতি উত্তম। কেন না অধিকক্ষণ একখানা কাপড় পরিয়া থাকিলে তাহা দেহের ঘর্ম্ম ও তাপ এবং অন্যান্য দুষ্ট পদার্থ দ্বারা দূষিত হইয়া পড়ে। কিন্তু এখন যাঁহারা বিদ্যালয়াদিতে লেখা পড়া শেখেন তাঁহারা এ প্রথা কুসংস্কারমূলক বলিয়া প্রতিপালন করেন না। তাই তাঁহারা রাত্রিবাস কাপড় পরিয়া থাকেন এবং স্নানাদি না করিলে দিন রাত্রির মধ্যে একবারও কাপড় পরিবর্ত্তন করেন না। এরূপ আচরণ বড়ই দূষনীয় ও অস্বাস্থ্যকর।

এদেশের স্ত্রী পুরুষ সকলেই পরিবার কাপড়ে হাতের তৈল, কালি, ইত্যাদি এবং নাসিকার শ্লেষ্মা প্রভৃতি মুছিয়া থাকেন। এরূপ করিলে কাপড় অতিশয় ময়লা দুর্গন্ধ এবং পীড়াজনক হইয়া উঠে। এরূপ করা অতি অকর্ত্তব্য। আমাদের স্ত্রীলোকেরা যেখানে সেখানে মাটি বা মেজের উপর বসেন বা শয়ন

করেন বলিয়া তাঁহাদের কাপড় শীঘ্র অত্যন্ত ময়লা হইয়া পড়ে এবং সেই জন্য তাঁহাদের সর্ব্বদাই ময়লা কাপড় পরিয়া থাকিতে হয়। মাদুর বা চেটাই বা সতরঞ্চ বা পীঁড়া প্রভৃতি পাতিয়া বসিলে এরূপ হয় না। তাঁহাদের তাহাই করা উচিত। আমাদের শিশুদিগকে প্রায়ই কাপড় কি জামা পরান হয় না। সে জন্য তাহাদের সর্ব্বদা পীড়া হয়। অতএব তাহাদিগকে সর্ব্বদা কাপড় ও জামা পরাইয়া রাখা উচিত। শৈশবকালে আমরা কাপড় প্রভৃতি পরি না বলিয়া বড় হইলেও আমাদের শরীর বস্ত্রের দ্বারা ঢাকিয়া রাখিবার দিকে দৃষ্টি বা যত্ন থাকে না এবং ঢাকিয়া রাখিতে কষ্টও বোধ হয়। সেই জন্য আমরা চিরকালই এক রকম বিবস্ত্র থাকি। অতএব শৈশব কাল হইতেই বস্ত্রাদি দ্বারা শরীর ঢাকিয়া রাখিবার অভ্যাস করা উচিত।

ছেলেদের কাপড় শীঘ্র ময়লা হয়। অতএব দুই তিন দিন অন্তর তাহাদের কাপড় জামা প্রভৃতি সাজিমাটি বা সাবাং দিয়া ঘরে কাচিয়া দেওয়া উচিত। এখন ছেলেদের কাপড় মেজেণ্টা প্রভৃতি দিয়া রং করিয়া দেওয়া হয়। কিন্তু মেজেণ্টা প্রভৃতিতে পারা, হরিতাল প্রভৃতি অনিষ্টকর দ্রব্য থাকে। অতএব সে সব জিনিস দিয়া ছেলেদের কাপড় কোনমতে রং করিবে না। নট্কান প্রভৃতি দেশীয় উদ্ভিদ দ্রব্য দিয়া রং করিবে।

তৃতীয় পাঠ।

রান্নাঘরের কথা।

রান্নাঘরে আহারের সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়। অতএব রান্নাঘর খুব পরিষ্কার স্থানে নির্ম্মাণ করা উচিত এবং পরিষ্কার স্থানে নির্ম্মাণ করিয়া রান্নাঘর খুব পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। কিন্তু এ কথা এদেশে সকলে ভাল বুঝেন না। এই জন্য বাড়ীর মধ্যে যে স্থান খুব সঙ্কীর্ণ, প্রায় সেই স্থানে সকলে রান্নাঘর নির্ম্মাণ করিয়া থাকেন। তাই রান্নাঘর প্রায়ই অত্যন্ত ক্ষুদ্র হয়। রান্নাঘর ক্ষুদ্র হইলে তাহা রন্ধনের সময় শীঘ্র অপরিষ্কার হইয়া পড়ে। আবার রান্নাঘরের পার্শ্বেই বাড়ীর অপরিষ্কার জল প্রভৃতি নির্গমনের নর্দ্দামা করা হয়, এবং রান্নাঘরের পরিত্যক্ত দ্রব্যাদি, যথা—ভাতের ফ্যান, চালধোয়া জল, তরকারির খোসা ইত্যাদি, ফেলিয়া দেওয়া হয়। কলিকাতা, ঢাকা, অথবা হুগলির ন্যায় বড় বড় সহরে রান্নাঘরের বহির্ভাগ এই প্রকারে যত অপরিষ্কার হয় পল্লিগ্রামে তত হয় না। কিন্তু পল্লিগ্রামেও কতক পরিমাণে হইয়া থাকে। সহরে লোকে প্রায়ই রান্নাঘরের পার্শ্বে মলমূত্র ত্যাগ করিবার স্থান প্রস্তুত করিয়া থাকেন। সেরূপ করা ভাল নয়। বাড়ী নির্ম্মাণ করিবার সময় একটু হিসাব করিয়া নির্ম্মাণ করিলেই রান্নাঘর পরিষ্কার স্থানে প্রস্তুত করা যায়। সহরে লোকের এ বিষয়ে বিশেষ মনোযোগী হওয়া আবশ্যক।

রান্নাঘরের আবর্জ্জনা রান্নাঘরের নিকট ফেলা অকর্ত্তব্য। যেস্থানে আবর্জ্জনা থাকে সে স্থান দুর্গন্ধময় হয় এবং সেস্থানে নানাবিধ কীট এবং মাছি প্রভৃতি জন্মিয়া থাকে। সেই দুর্গন্ধে রান্নাঘরের বায়ু দূষিত হইয়া থাকে এবং দূষিত বায়ুতে অন্ন ব্যঞ্জনাদিও বিকৃত হয়। কীট প্রভৃতি রান্নাঘরে প্রবেশ করিলে অন্নব্যঞ্জনাদি তাহাদের দ্বারাও দূষিত হয়। এতদ্ব্যতীত রান্না-ঘর দুর্গন্ধময় হইলে এবং তাহাতে কৃমি কীট প্রবেশ করিলে তথায় যে অন্ন ব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত হয় তাহা ভক্ষণ করিতে মনে বিঘ্ন জন্মে। আহারে বিঘ্ন ঘটিলে আহার করিয়া পীড়া হইয়া থাকে। রান্নাঘরের নিকটে আবর্জ্জনা ফেলিবার একটি কারণ এই যে আমাদের বাড়িতে আবর্জ্জনা ফেলিবার জন্য অন্য স্থান প্রস্তুত করা হয় না। কিন্তু অনেক সময়ে আলস্যবশতঃ রান্নাঘরের পার্শ্বেই আবর্জ্জনা ফেলিয়া দেওয়া হয়। সেরূপ করা কর্ত্তব্য নয়। দুই চারি পদ গমন করিলেই আবর্জ্জনা বাড়ীর বাহিরে ফেলিয়া দেওয়া যাইতে পারে। সকলেরই তাহা করা কর্ত্তব্য।

রান্নাঘরের বাহির যেমন ভিতরও তেমনি পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। তজ্জন্য রান্নাঘর কিঞ্চিৎ প্রশস্ত করিয়া নির্ম্মাণ করা উচিত। অল্প স্থানের মধ্যে তরকারী কুটিতে গেলে এবং বেশি রন্ধনকার্য্য করিতে হইলে সে স্থান অবশ্যই অপরিষ্কার হইয়া পড়ে। হিন্দুর গৃহে রান্নাঘরের গেজে প্রতিদিন দুই তিনবার করিয়া ধোয়া অথবা নিকান হয়। ইহা অতি উত্তম প্রথা। কিন্তু রান্নাঘরের দেয়াল এবং ছাদ বা চাল পরিষ্কার করা হয় না। সেই জন্য রান্নাঘরের দেয়ালে এবং ছাদে অথবা চালে

ঝুল জমিয়া থাকে। সেই ঝুল পড়িয়া সর্ব্বদাই অন্ন ব্যঞ্জনাদিকে অপরিষ্কার করে। অতএব পাঁচ সাত দিন অন্তর রান্নাঘরের ঝুল ঝাড়িয়া ফেলা কর্ত্তব্য। যে রান্নাঘরে প্রতিদিন অধিক রন্ধনকার্য্য করিতে হয় সে রান্নাঘরের দেয়ালের ও ছাদের বা চালের ঝুল প্রতিদিন প্রাতে অথবা একদিন অন্তর ঝাড়িয়া ফেলা কর্ত্তব্য। রান্নাঘরের ধূম নির্গমনের জন্য চিম্‌নির ন্যায় কোন একটা পথ থাকিলে রান্নাঘরের দেয়ালে ও ছাদে বেশি ধূমও লাগে না এবং ঝুলও জমে না; এবং তাহা হইলে উননে অগ্নি প্রস্তুত করিবার সময় সমস্ত গৃহে প্রতিদিন প্রাতে ও সন্ধ্যাকালে যে গাঢ় ধূমরাশি জমিয়া গৃহস্থদিগের বিশেষ কষ্টের কারণ হয় এবং সমস্ত ঘর ও গৃহসামগ্রী স্বল্পাধিক পরিমাণে ময়লা করিয়া ফেলে তাহাও অনেকটা নিবারণ হয়। পল্লিগ্রামে চিম্‌নির ন্যায় ধূম নির্গমনের পথ বড় বেশি আবশ্যক হয় না। কেন না তথায় গৃহে স্থানও অধিক থাকে, গৃহে যে ঘরগুলি থাকে তাহাও বেশ অন্তর অন্তর থাকে এবং গৃহের চারি পাশও বেশ খোলা থাকে। কিন্তু সহরে তাহা বড়ই আবশ্যক। এই জন্য সহরে রান্নাঘরের উপর শয়নঘর নির্ম্মাণ করিবার যে প্রথা আছে তাহা রহিত হওয়া আবশ্যক। গৃহে যদি ঘরের অভাব হয় তবে রান্নাঘরের উপর ঘর নির্ম্মাণ না করিয়া অন্য স্থানে নির্ম্মাণ করা উচিত।

রান্নাঘরে প্রচুর পরিমাণে আলোক ও বায়ু প্রবেশ করিবার পথ না থাকিলে তাহা শীঘ্র অপরিষ্কার হইয়া পড়ে, রান্নাঘরে যে খাদ্যসামগ্রী থাকে তাহাও অল্প সময়ের মধ্যে বিকৃত হইয়া উঠে, এবং যে ব্যক্তি রন্ধন করে তাহার অতিশয়

ক্লেশ হয় এবং শীঘ্র একটা না একটা পীড়া হয়। আমাদের রান্নাঘরে প্রায়ই গবাক্ষ থাকে না। যদিও থাকে ত প্রায়ই এক দিকে থাকে। সেই জন্য আমাদের রান্নাঘরে ভাল আলোকও থাকে না এবং বায়ুও চলাচল করিতে পারে না। সেই জন্য ধোয়া মোছা সত্ত্বেও আমাদের রান্নাঘর ঝুল প্রভৃতিতে অতিশয় অপরিষ্কার হয় এবং দিবাভাগেও বিলক্ষণ অন্ধকারময় থাকে। রান্নাঘরের চারিদিকে গবাক্ষ থাকা আবশ্যক। চারিদিকে গবাক্ষ থাকিলে রান্নাঘরের মেজেও থট্‌থটে থাকে এবং ধুইলে মুছিলে শীঘ্র অপরিষ্কার বা স্যাঁৎসেঁতেও হয় না।

চতুর্থ পাঠ।

অন্ন ব্যঞ্জনের কথা।

রান্নাঘর যেমন পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক অন্ন ব্যঞ্জনও তেমনি পরিষ্কার হওয়া আবশ্যক। কিন্তু নানা কারণে আমাদের অন্ন ব্যঞ্জন অপরিষ্কার এবং সেই জন্য অস্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে।

অপরিষ্কার জলে অন্ন ব্যঞ্জন পাক করিলে অন্ন ব্যঞ্জন অপরিষ্কার হয়। অনেকে মনে করেন যে পানার্থ যত পরিষ্কার জল আবশ্যক রন্ধনার্থ তত পরিষ্কার জল আবশ্যক নয়। এই জন্য দেখিতে পাওয়া যায় যে পল্লিগ্রামের লোকে

ভাল পুষ্করিণীর জল কেবল পানার্থ ব্যবহার করেন। এবং রন্ধনার্থ বাড়ীর পিছনের বা নিকটস্থ অপরিষ্কার এবং দুর্গন্ধময় ডোবার জল ব্যবহার করেন। অনেক সময়ে কুসংস্কার ছাড়া আলস্যবশতঃও এরূপ হইয়া থাকে। ভাল পুষ্করিণী গ্রামে দুই একটির বেশি থাকে না। সেই জন্য ভাল পুষ্করিণী অনেক বাড়ী হইতে দূরে থাকায় তাহার জল আনিতে কিছু কষ্ট হইয়া থাকে। ডোবা প্রায় প্রত্যেক বাড়ীর সংলগ্ন থাকে। অত-এব ডোবার জল সহজে আনা যায়। এই কারণেও কেবল পানার্থ দূরস্থ বড় পুষ্করিণীর জল আনিয়া রন্ধনার্থ বাড়ীর পার্শ্বস্থ অপরিষ্কার ডোবার জল ব্যবহার করা হইয়া থাকে। এরূপ করা অতি অকর্ত্তব্য। যে জলে অন্ন ব্যঞ্জন প্রস্তুত হয়, অন্ন ব্যঞ্জন সেই জলের দোষ গুণ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। অতএব একটু পরিশ্রম বা কষ্ট হইলেও পানার্থ যেমন রন্ধনার্থও তেমনি সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম পুষ্করিণী বিল বা নদী হইতে জল আনয়ন করা কর্ত্তব্য। ইহাতে আলস্য করিলে বিশেষ অনিষ্ট ঘটিতে পারে।

চাল তরকারি মৎস্য প্রভৃতি রন্ধনের পূর্ব্বে ভাল করিয়া না ধুইলে বা অপরিষ্কার জলে ধুইলে অন্ন ব্যঞ্জনাদি অপরিষ্কার এবং পীড়াদায়ক হয়। মৎস্য তরকারি প্রভৃতি ধুইবার জন্য প্রচুর জল ব্যবহার করা আবশ্যক এবং প্রচুর জলে চাল তর-কারি ইত্যাদি হস্তদ্বারা উত্তমরূপে ঘর্ষণ করিয়া ধুইয়া ফেলা উচিত। অজ্ঞতাবশতঃ এবং অনেক সময়ে আলস্যবশতঃ তরকারি মৎস্য প্রভৃতি চুপড়িতে রাখিয়া তদুপরি কিঞ্চিৎ জল ঢালিয়া তাহা দুই এক বার নাড়িয়া লওয়া হয় মাত্র। সেরূপ

করিলে তরকারি প্রভৃতিতে অনেক সময়ে ময়লা থাকিয়া যায়। অতএব পরিষ্কার জলে তরকারি প্রভৃতি হস্ত দ্বারা উত্তমরূপে ঘর্ষণ করিয়া পরিষ্কার করিয়া লওয়া একান্ত কর্ত্তব্য। চাল, দাল প্রভৃতিতে ধূলা কাঁকর মৃত কীট ইত্যাদি বহুল পরিমাণে থাকে। রন্ধনের পূর্ব্বে সে সব সাবধানে বাছিয়া ফেলিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। নহিলে ভাত দাল ইত্যাদি অপরিষ্কার এবং পীড়াদায়ক হয়। এদেশে রন্ধনের পূর্ব্বে চাল দাল প্রভৃতি কুলায় ঝাড়িয়া লওয়া হয়। কিন্তু তাহাতে খুব ভাল পরিষ্কার হয় না। উত্তরপশ্চিমাঞ্চলের লোকে চাল দাল যেমন একটি একটি করিয়া পরিষ্কার করে আমাদেরও সেই প্রকার করা উচিত। বাটীর ছোট ছোট বধূ যাহারা রন্ধনাদি গুরুতর কার্য্য করিতে অক্ষম, তাহাদিগকে এই কার্য্যের ভার দিলে ইহা অনেকটা সুচারুরূপে নির্ব্বাহিত হইতে পারে।

অন্ন ব্যঞ্জনাদি যে পাত্রে রন্ধন করা হয় তাহা সর্ব্বদাই পরিষ্কার জলে ভাল করিয়া ধোয়া কর্ত্তব্য। যে সকল গৃহে গৃহিণী বা অপর কোন স্ত্রী রন্ধন করেন না, বেতনভোগী লোকে রন্ধন করে, সেই সব গৃহে রন্ধনপাত্র উত্তমরূপে পরিষ্কৃত না হওয়াই সম্ভব। বেতনভোগী লোকে যত অল্প পরিশ্রমে নির্দ্দিষ্ট কার্য্য সম্পন্ন করিতে পারে কেবল সেই চেষ্টাই করে। অতএব সেই সব গৃহে গৃহিণীর রন্ধনকার্য্যের উপর বেশি দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। রন্ধনকারী বা রন্ধনকারিণী রন্ধনপাত্র রীতিমত পরিষ্কার রাখে কি না গৃহিণীর প্রতিদিন দুই বেলা স্বচক্ষে দেখা আবশ্যক। কলিকাতা

প্রভৃতি বড় বড় শহরে রন্ধনার্থ বহুল পরিমাণে বেতনভোগী লোক নিযুক্ত করা হয়। অতএব সেই সব স্থানে রন্ধন-কার্য্যের উপর গৃহের লোকের বিশেষ দৃষ্টি থাকা আবশ্যক। এই প্রসঙ্গে ইহাও বলা আবশ্যক যে, যে বস্ত্রখণ্ড দ্বারা রন্ধন-পাত্রাদি মার্জ্জিত করা হয় অর্থাৎ যাহাকে ন্যাতা বলে তাহা দুই তিন দিন অন্তর পরিবর্ত্তন করা আবশ্যক। ন্যাতা অপরিষ্কার হইলে তদ্দ্বারা রন্ধনপাত্র মার্জ্জিত করা না করা প্রায় সমান। এখন আমাদের রন্ধনশালায় ন্যাতা অতিশয় অপরিষ্কার থাকিতে দেখা যায়। তাহা ভাল নয়। অতএব ন্যাতা সর্ব্বদাই পরিবর্ত্তন করা একান্ত কর্ত্তব্য।

রন্ধনকালে উননে ফুঁ দিলে উনন হইতে কয়লার গুঁড়া ছাই অগ্নিস্ফুলিঙ্গ প্রভৃতি উত্থিত হয়। সে সময়ে উননের উপরিস্থিত রন্ধনপাত্রের মুখ ঢাকা না থাকিলে সেই ছাই প্রভৃতি পাত্রস্থিত অন্নব্যঞ্জনে পতিত হয়। তাহা হইলে অন্ন-ব্যঞ্জন অপরিষ্কার এবং দূষিত হয়। অতএব উননে ফুঁ দিবার অগ্রে রন্ধনপাত্রের মুখ শরা দিয়া ঢাকিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। অনেক সময়ে দেখা যায় যে সেরূপ করা হয় না। কিন্তু সেরূপ না করার ফল বড় বিষম। অতএব কোন মতে যেন সেরূপ ভ্রম না হয়। দুগ্ধ প্রভৃতি কটাহে প্রস্তুত করা হয়। কটাহ ঢাকিবার মত পাত্র আমাদের নাই। এই জন্য দুগ্ধ বা সাগু প্রভৃতি প্রস্তুত করিবার সময় উননে ফুঁ দিলে ছাই প্রভৃতি প্রায়ই তাহাতে পড়িয়া থাকে। এই অনিষ্ট নিবা-রণার্থ দুগ্ধাদি যে কটাহে প্রস্তুত করা হয় তাহার আওটা উপর দিকে উচু না হইয়া পাশের দিকে লম্বা হওয়া উচিত।

তাহা হইলে কটাহের উপর বড় থালা প্রভৃতি বেশ চাপান যায়। সে রকম কটাহ সহজেই প্রস্তুত করাইয়া লওয়া যায়।

অন্নব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত করিয়া তাহা প্রায়ই ঢাকিয়া রাখা হয় না। ঢাকিয়া রাখা যে বিশেষ আবশ্যক তাহাও অনেকে জানেন না। ঢাকিয়া না রাখিলে অন্নব্যঞ্জনাদি শীঘ্র ঠাণ্ডা হইয়া যায়। রান্নাঘরের ঝুল এবং চূণ সুরকি এবং বাতাসে বাহিরের ধূলা উড়িয়া আসিয়া তদুপরি পড়ে। এই উভয় হেতুতে অন্নব্যঞ্জন অপরিষ্কার, অপ্রীতিকর এবং পীড়াদায়ক হয়। অতএব অন্নব্যঞ্জনাদি সাবধানে ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। ধাতুনির্ম্মিত পাত্রে ঢাকিয়া রাখা ভাল নয় এবং মধ্যবিত্ত বা দরিদ্র গৃহস্থের বাড়ীতে তত বেশি ধাতুনির্ম্মিত পাত্রও থাকে না। এইজন্য মৃণ্ময় পাত্রে অন্নব্যঞ্জনাদি ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। কিন্তু শরা বৈ ঢাকিয়া রাখিবার অন্য মৃৎপাত্র আমাদের নাই বলিলেই হয়। শরা তত বড় নয়। যে রকম প্রশস্ত পাত্রে অন্নব্যঞ্জনাদি ঢালিয়া রাখা হয় সে রকম পাত্র ক্ষুদ্র শরায় ঢাকা পড়ে না। অতএব শরা অপেক্ষা বৃহৎ বৃহৎ ঢাকিবার মৃৎপাত্র কুম্ভকারের দ্বারা গড়াইয়া লওয়া উচিত। তাহাতে ঝঞ্ঝাটও হইবে না বেশি ব্যয়ও হইবে না। অতএব সকলেরই তাহা করা কর্ত্তব্য। অথবা ব্যঞ্জনাদি ঢালিয়া বড় থালায় না রাখিয়া হাঁড়িতে রাখিলে শরা দিয়া তাহা সহজেই ঢাকিয়া রাখা যায়, বড় রকম শরা গড়াইয়া লইতেও হয় না। অতএব প্রত্যেক রান্নাঘরে এক সেট রাঁধিবার ও এক সেট ব্যঞ্জনাদি রাঁধিয়া ঢালিয়া রাখিবার এই দুই সেট হাঁড়ি থাকা উচিত।

অন্ন ব্যঞ্জনাদি কোন্‌টির পর কোন্‌টি রন্ধন করিলে ভাল হয় অনেকেই তাহা বুঝিয়া রন্ধন করেন না। অনেকেই অগ্রে ভাত প্রস্তুত করেন। কিন্তু অগ্রে ভাত প্রস্তুত করিলে প্রায়ই তাহা ভোজন কালে ঠাণ্ডা হইয়া থাকে। ঠাণ্ডা ভাত খাইলে অসুখ হয়। চড়্‌চড়ি প্রভৃতি ব্যঞ্জন একটু ঠাণ্ডা হইলে বিশেষ ক্ষতি হয় না বরং খাইতে কিছু ভালই লাগে। কিন্তু ভাজা দ্রব্য ঠাণ্ডা হইলে খাইতে বড়ই খারাপ লাগে। অত-এব ভাজা দ্রব্য চড়্‌চড়ি প্রভৃতির পরে এবং ভোজনের অব্যবহিত পূর্ব্বেই প্রস্তুত করা কর্ত্তব্য। কিন্তু এত বিবে-চনা করিয়া আমাদের রন্ধনকার্য্য সম্পন্ন করা হয় না। যেটা যখন হউক প্রস্তুত করিলেই হইল এদেশের লোকের রন্ধনকার্য্য সম্বন্ধে এই সংস্কার এবং এই সংস্কারানুসারে এদেশে রন্ধনকার্য্য হইয়া থাকে।

এদেশের লোকের এইরূপ সংস্কার যে বাড়ীর মধ্যে যাঁহারা বৃদ্ধ ও প্রবীণ কেবল তাঁহাদিগকে উত্তম রকম অন্নব্যঞ্জন দিয়া বালক বালিকা প্রভৃতি যাহারা অল্পবয়স্ক তাহাদিগকে ঠাণ্ডা হউক, দুই এক দিনের বাসি হউক, যেমন তেমন অন্নব্যঞ্জন দেওয়ায় কোন ক্ষতি নাই। তাঁহারা মনে করেন যে অন্নব্যঞ্জনের উৎকর্ষ পারিপাট্য ইত্যাদি ভোজনকারীর মর্য্যাদার অনুযায়ী হইলেই চলে। কিন্তু এরূপ সংস্কার বড়ই ভ্রমমূলক। কি বৃদ্ধ কি যুবা কি বালক স্বাস্থ্যের নিয়ম সকলের পক্ষেই সমান। বৃদ্ধ বা যুবার স্বাস্থ্যের নিমিত্ত উত্তম অন্নব্যঞ্জন যেমন আবশ্যক বালকের স্বাস্থ্যের নিমিত্তও তেমনি আবশ্যক; অপকৃষ্ট অন্নব্যঞ্জন

বৃদ্ধ ও যুবার স্বাস্থ্যের যেমন অনিষ্টকর বালকবালিকার স্বাস্থ্যেরও তেমনি অনিষ্টকর। বোধ হয় যে আমাদের ছেলেদিগকে অপকৃষ্ট অন্নব্যঞ্জন খাইতে দেওয়া হয় বলিয়া তাহারা এত রুগ্ন হইয়া থাকে। অতএব বৃদ্ধ যুবা বালক বালিকা সকলেরই জন্য উৎকৃষ্ট অন্নব্যঞ্জন আবশ্যক। বালক-বালিকাদিগের মর্য্যাদা কম বলিয়া তাহাদের অন্নব্যঞ্জন ঠাণ্ডা বাসি বা অন্য রকমে বিকৃত হইতে দেওয়া উচিত নয়।

প্রতিদিন একই ব্যঞ্জন রন্ধন করা কর্ত্তব্য নয়। একই ব্যঞ্জন বেশি দিন খাইলে তাহা আর ভাল লাগে না। যাহা ভাল লাগে না তাহা বেশি দিন খাইতে হইলে ক্ষুধা কমিয়া যায়, এবং ক্ষুধা কমিলে অজীর্ণ রোগ উপস্থিত হয়। অনেক গৃহে একই ব্যঞ্জন হইতে দেখা যায়। তাহা ভাল নয়। সর্ব্বদা ব্যঞ্জন পরিবর্ত্তন করা কঠিন বা ব্যয়সাধ্য নয়। আমা-দের দেশে আলু বেগুণ প্রভৃতি ব্যঞ্জনের উপকরণ এত অধিক আছে যে মনে করিলেই অতি সহজে নিত্য নূতন ব্যঞ্জন প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

পঞ্চম পাঠ।

—ঃ০ঃ—

ভোজনের কথা।

১। ভোজনের সময়।

রন্ধনের পরেই আহার করা উচিত। বিলম্ব করিলে অন্নব্যঞ্জনাদি ঠাণ্ডা হইয়া যায়। তাহাতে অন্নব্যঞ্জনাদি বিস্বাদও হয় এবং উত্তমরূপ জীর্ণও হয় না। ঠাণ্ডা অন্ন-ব্যঞ্জন ভক্ষণ করিলে উদরাময় কাসি প্রভৃতি রোগ হইয়া থাকে। আমাদের মধ্যে অনেক সময় দুইটি কারণে রন্ধনের পরেই আহার করা হয় না। একটি কারণ এই যে, বাড়ীর স্ত্রীলোকেরা শীঘ্র রন্ধন করিয়া অবকাশ পাইবার জন্য বাড়ীর লোকের আহারের সময়ের বহু পূর্ব্বে রন্ধনকার্য্য সমাপ্ত করিয়া থাকেন; এবং সন্ধ্যার পর রন্ধন করিলে তৈল ব্যয় হইবে বলিয়া সন্ধ্যার পূর্ব্বেই রন্ধনকার্য্য শেষ করিয়া থাকেন। উভয় প্রথাই দূষনীয়। কিঞ্চিৎ অবকাশলাভার্থ আহারের বহুপূর্ব্বে রন্ধন করা অন্যায়। আর একটি কারণ এই যে যথাসময়ে রন্ধন হইলেও বাড়ীর লোকে অনেক বিলম্ব করিয়া আহার করিয়া থাকেন। সন্ধ্যার পর রাত্রি আট ঘণ্টা কি নয় ঘণ্টার মধ্যে রন্ধন হইলেও বাড়ীর লোকে রাত্রি ১০ ঘণ্টা কি ১১ ঘণ্টার সময় আহার করেন। এরূপ করা ভাল নয়। আবার বাড়ীর সকল লোকে এক সময়ে আহার

করেন না। কেহ বা বহু অগ্রে কেহ বা বহু পরে খান। এইরূপ ভিন্ন ভিন্ন সময়ে আহার করিলে অন্নব্যঞ্জনাদি ক্রমে শীতল ও বিকৃত হইয়া উঠে। বিলম্বের জন্যও বটে এবং বারংবার ঘাঁটাঘাঁটির জন্যও বটে অন্নব্যঞ্জনাদি শীতল ও বিকৃত হইয়া উঠে। অতএব রন্ধনের অব্যবহিত পরেই সকলের আহার করা কর্ত্তব্য। তাহা না করিলে আরো বিষম অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে। হিন্দুর ঘরে পুরুষেরা আহার না করিলে স্ত্রীলোকেরা আহার করেন না। সেই জন্য পুরুষদিগের কর্ত্তব্য যে রন্ধনের পরেই আপনারা আহার করিয়া স্ত্রীলোকদিগের আহারের উপায় করিয়া দেন। পুরুষেরা বিলম্বে আহার করিলে স্ত্রীলোকদিগের আহার করিতে আরো বিলম্ব হয়। কাজেই অতিশয় বিকৃত অন্ন-ব্যঞ্জন ভক্ষণ করিয়া স্ত্রীলোকদিগের প্রায়ই স্বাস্থ্যের হানি হয়।

২। ভোজনের স্থান।

আহারের স্থান রান্নাঘরে না হইয়া অন্যত্র হওয়া উচিত। আমাদের গৃহিণীরা পরিবেশনের সুবিধার জন্য রান্নাঘরেই আহারের স্থান করিতে ভালবাসেন। অন্ততঃ বালকবালিকা-দিগের সম্বন্ধে তাহাই করিয়া থাকেন। কিন্তু রান্নাঘর একেই রন্ধনাদি কার্য্যে অপরিষ্কার হয়। আবার তথায় আহার করিলে তাহা আরো অপরিষ্কার হইয়া উঠে। অত-এব কিঞ্চিৎ কষ্ট স্বীকার করিয়া রান্নাঘরে আহারের স্থান না করিয়া অন্যত্র করা উচিত।

আহারের পূর্ব্বে আহারের স্থান ভাল করিয়া পরিষ্কার

করিবে। প্রথমতঃ ঝাঁটা দিয়া পরিষ্কার করিয়া তাহার পর জল দিয়া স্থানটি ধুইয়া ফেলিবে। আহারের স্থানে এ দেশে জল ছড়াইয়া দেওয়া রীতি আছে। কিন্তু অপরাপর রীতির ন্যায় অনেক সময়ে এই রীতিটিও নামে মাত্র প্রতিপালিত হয়। অর্থাৎ আহারের স্থানে দুই চারি ফোঁটা জল ফেলিয়া যেমন তেমন করিয়া একবার তাহার উপর হাত বুলাইয়া দেওয়া হয়। আহারের স্থান জল দিয়া পরিষ্কার করিবার যে নিয়ম আছে তাহার অর্থ বা উদ্দেশ্য না জানা হেতুই এইরূপ করা হইয়া থাকে। অতএব বিশেষ মনোযোগী হইয়া আহারের স্থান পরিষ্কার করিবার নিয়ম উত্তমরূপে পালন করা কর্ত্তব্য।

আহারের স্থান পরিষ্কার করিতে হইলে শুধু যতটুকু স্থানে আহারের পাত্র থাকিবে ততটুকু স্থান পরিষ্কার করিয়া ক্ষান্ত হওয়া উচিত নয়। যে ঘরে আহার করা হয় সেই ঘরটি সমস্ত পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। কিন্তু আমাদের মধ্যে প্রায়ই তাহা করা হয় না। যে এক বা দেড় হস্ত পরিমিত স্থানে ভোজনপাত্র থাকিবে শুধু সেই স্থানটুকুই পরিষ্কার করা হয়। তাহা ভাল নয়।

৩। ভোজনপাত্র।

যে পাত্রে আহার করা যায় তাহা ধাতুনির্ম্মিত পাত্র না হইলেই ভাল হয়। ধাতুনির্ম্মিত পাত্রে খাদ্যসামগ্রী রাখিলে তাহা সেই ধাতুর গুণ প্রাপ্ত হওয়া সম্ভব এবং অনেক স্থলে প্রাপ্ত হয়। এ দেশের লোকে পিতল কাঁসার পাত্রে ভাতে অম্ল মাখিয়া ভোজন করিয়া থাকেন। তাহাতে অম্ল দূষিত

ও স্বাস্থ্যের হানিজনক হইয়া পড়ে। অতএব আহারের জন্য বা খাদ্যসামগ্রী রাখিবার জন্য মাটির অথবা প্রস্তরের পাত্র অতি উত্তম। তদভাবে কলাপাতা ব্যবহার করা মন্দ নয়। মাটির বা প্রস্তরের পাত্র সহসা ভাঙ্গিয়া যাইতে পারে বলিয়া অনেকে তাহা ব্যবহার করেন না। কিন্তু একটু সাবধানে ব্যবহার করিলেই ঐ সকল পাত্র না ভাঙ্গিবারই কথা। সতর্ক হইয়া কাজ করিতে হইলে যে বেশি পরিশ্রম এবং মনোযোগ আবশ্যক হয় তাহা প্রয়োগ করিতে অনিচ্ছুক বলিয়া লোকে অনেকস্থলে মাটির এবং প্রস্তরের পাত্র ব্যবহার করে না। কিন্তু তাহা বড় দোষের কথা। যে কার্য্যের উপর শরীরের ভদ্রাভদ্র নির্ভর করে সে কার্য্যে বিশেষ মনোযোগী শ্রমশীল এবং সতর্ক হওয়া আবশ্যক। কলিকাতার ন্যায় বড় বড় সহরে কলাপাতা ক্রয় করিতে হয়। প্রত্যহ কলাপাতা ক্রয় করা অনেকের পক্ষে কষ্টকর। অতএব বড় বড় সহরে কলাপাতার পরিবর্ত্তে মাটির বা প্রস্তরের পাত্র বেশি ব্যবহৃত হইলেই ভাল হয়। যদি পিতল কাঁসার পাত্র ব্যবহার করিতেই হয়, তবে তাহা প্রতিদিন অতি উত্তম করিয়া মাজিয়া ঘসিয়া পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য এবং তাহাতে অম্ল ভক্ষণ করা অনুচিত। সকল গৃহে তৈজস পত্র ভাল করিয়া ধোয়া হয় না। উত্তরপশ্চিমাঞ্চলের লোক যেমন করিয়া পিতল কাঁসার পাত্র মাজিয়া থাকে আমাদেরও সেই রকম করিয়া মাজা উচিত। অনেক গৃহে জল পান করিবার সময় ঘটি ও গেলাস বড়ই অপরিষ্কার ও দুর্গন্ধ-

যুক্ত দেখা যায়। তাহার কারণ এই যে ঘটির মুখ প্রায়ই অপ্রশস্ত হয়। সেই জন্য ঘটির ভিতর হাত প্রবেশ করাইয়া ভাল করিয়া মাজিয়া ঘসিয়া পরিষ্কার করিতে পারা যায় না। ঘটির ভিতরভাগ সেই কারণে প্রায়ই অপরিষ্কার থাকে। অতএব জলপানার্থ ঘটির পরিবর্ত্তে গেলাস ব্যবহার করা উচিত। যদি ঘটিই ব্যবহার করা হয় তবে গেলাসের আকারে এখন যে রকম ঘটি নির্ম্মিত হয় সেই রকম ঘটি ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

পল্লিগ্রামে সহজেই কলাপাতা পাওয়া যায়। কারণ তথায় অনেকেরই কলাগাছ থাকে। অতএব সেখানে কলাপাতা বেশি চলিত হওয়া কর্ত্তব্য। কিন্তু দেখা যায় যে সেখানেও কলাপাতা ভোজনপাত্ররূপে ব্যবহৃত না হইয়া পিতল কাঁসার পাত্র ব্যবহৃত হয়। এরূপ হইবার দুইটি কারণ আছে। একটি কারণ এই যে পিতল কাঁসার পাত্র অপেক্ষা কলাপাতা যে ভাল ভোজনপাত্র তাহা সকলে জানেন না। দ্বিতীয় কারণ এই যে কলাপাতায় আহার করিলে পরিবেশনের বেশি কষ্ট হয়, পিতল কাঁসার পাত্রে আহার করিলে তাহা হয় না। কেন না পিতল কাঁসার পাত্রে সমস্ত অন্নব্যঞ্জন একেবারে সাজাইয়া দিতে পারা যায়, কলাপাতায় পারা যায় না। কিন্তু যেখানে স্বাস্থ্য এবং অস্বাস্থ্যের কথা সেখানে যে পাত্রে আহার করিলে স্বাস্থ্যের অনুকূলতা হয় একটু বেশি কষ্টকর হইলেও আহারার্থ সেই পাত্র ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

যে পাত্রেই আহার করা যাউক তাহা উত্তমরূপে

পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য অর্থাৎ ভাল করিয়া ধোয়া উচিত। আবার যে পাত্রে একবার কেহ আহার করিয়াছে সেই পাত্র যদি পুনরায় আহারার্থ ব্যবহার করিতে হয় তবে তাহা আরও ভাল করিয়া পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। এদেশে যে পাত্রে একজন ভোজন করিয়াছে না ধুইয়াই সেই পাত্রে অপরে আহার করিয়া থাকে। এ প্রথা বড়ই দূষণীয়। অতএব ইহা একেবারেই রহিত করা কর্ত্তব্য। অনেক-স্থলে ভোজনপাত্রের স্বল্পতা বশতঃ একজনের ভোজনপাত্রে অপরকে ভোজন করান হয়। ইহার একমাত্র প্রতিকার ভোজনপাত্রের সংখ্যা বৃদ্ধি করা। তাহাতে কিছু ব্যয় হয় বটে কিন্তু সে ব্যয় বড় বেশি নয়। হিসাব করিয়া সংসার চালাইলে সে রকম ব্যয় সঙ্কুলান করা বড় কঠিন কথা নয়। কলিকাতা প্রভৃতি বড় বড় সহরে পুরাতন বস্ত্রের বিনিময়ে ভোজন পাত্রাদি সঞ্চয় করিবার যে প্রথা আছে তাহা অতি উত্তম। আবার ইহাও স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে ভোজনপাত্র ক্রয় করিতে যে ব্যয় আবশ্যক তাহা একবার করিলে অনেক দিন এমন কি দুই তিন পুরুষ নিশ্চিন্ত থাকা যায়।

৪। পরিবেশন।

পরিষ্কার স্থানে পরিষ্কার ভোজনপাত্র রাখা হইলে পর অন্নব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করিতে হইবেক। স্ত্রীলোকে যত সুন্দর ও পরিপাটিরূপে পরিবেশন করিতে পারে, পুরুষ তেমন পারে না। অতএব পরিবেশনের ভার স্ত্রীলোকের উপর থাকা উচিত। কিন্তু যে স্ত্রী রন্ধন করেন তাঁহার

পরিবেশন করা ভাল নয়, অপর কোন স্ত্রী পরিবেশন করিলেই ভাল হয়। যিনি রন্ধন করেন তিনি রন্ধনশালা ছাড়িয়া অন্য স্থানে পরিবেশন করিতে গেলে রন্ধনশালায় যে সকল অন্নব্যঞ্জনাদি থাকে তাহা কিছু কালের জন্য অরক্ষিত অবস্থায় থাকে। তাহা ভাল নয়। অন্নব্যঞ্জনাদি সর্ব্বদাই সতর্কভাবে রক্ষা করা উচিত। আবার যখন পরিবেশন করা হয় তখন যদি কোন দ্রব্য পাক হইতে থাকে তবে রন্ধনকারী বা রন্ধনকারিণী পরিবেশনার্থ স্থানান্তরে গমন করিলে তাহা অপচয় বা খারাপ হইতে পারে। অনেক সময় তাহা উথলিয়া পড়ে বা আঁকিয়া যায়। আবার রন্ধন করিতে করিতে রন্ধনকারী বা রন্ধনকারিণী পরিবেশন প্রভৃতি অপর কার্য্যে নিযুক্ত হইলে রন্ধনকার্য্যে তাঁহার ভাল মনোযোগ থাকিতে পারে না। সেই জন্য সেই সময়ে তিনি ব্যঞ্জনাদিতে অনেক সময় লবণ বা মসলা প্রভৃতি দিতে হয় একেবারেই ভুলিয়া যান নয় অযথা মাত্রায় দিয়া ফেলেন। তাহাতে রন্ধনকার্য্য বড়ই খারাপ হয়। যিনি রন্ধন করেন তিনি রন্ধনকার্য্যে প্রায়ই স্বল্পাধিক পরিশ্রান্ত হইয়া থাকেন। সেই জন্য যেখানে ভোজনপাত্রের স্বল্পতা সেখানে যে পাত্রে একজন ভোজন করিয়াছে সে পাত্র না ধুইয়াই তাহাতে অপরকে ভোজন করাইবার চেষ্টা হয়। অর্থাৎ ধুইতে বিলম্ব হইবে বলিয়া সেই পাত্রেই অপরকে অন্নব্যঞ্জন দেওয়া হয়। যিনি রন্ধন করেন তিনি পরিবেশন না করিয়া অপর কেহ পরিবেশন করিলে উচ্ছিষ্টপাত্রে ভোজন করা অনেকটা কমিয়া যায়।

হাতে করিয়া ব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করিলে ব্যঞ্জনপাত্রের ব্যঞ্জন শীঘ্র বিকৃত হইয়া পড়ে। এই জন্য পাথরের বাটি বা মাটির খুরি করিয়া ব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করা ভাল। প্রত্যেক ব্যঞ্জন পরিবেশনার্থ একখানি পৃথক খুরি বা পাথরবাটি থাকা আবশ্যক। একই খুরি বা পাথরবাটিতে সমস্ত ব্যঞ্জন পরিবেশন করিলে ব্যঞ্জন সকল কিয়ৎপরিমাণে মিশামিশি হইয়া যায়। তাহাতে ব্যঞ্জন দেখিতেও খারাপ হয় এবং উহার গুণ ও আস্বাদও বিকৃত হয়। যে খুরি বা পাথরবাটিতে ব্যঞ্জন পরিবেশন করা হয় তাহা প্রতিদিন পরিবেশনের আগে এবং পরে উত্তম করিয়া ধুইয়া ফেলা উচিত। পরিবেশনের পর না ধুইয়া অধিক ক্ষণ রাখিলে খুরি বা বাটিতে যে ব্যঞ্জনাদি লাগিয়া থাকে তাহা শুকাইয়া উঠে এবং তাহা পরিষ্কার করিতে বেশি সময় ও পরিশ্রম আবশ্যক হয়। এই জন্য অনেক স্থলে ব্যঞ্জনাদির পাত্র প্রত্যহ ধোয়া হইলেও কতকপরিমাণে অপরিষ্কার দেখিতে পাওয়া যায়। অতএব যে খুরি বা বাটি করিয়া ব্যঞ্জনাদি পরিবেশন করিবে পরিবেশন কার্য্য শেষ হইলে কিছুমাত্র বিলম্ব না করিয়া তাহা উত্তমরূপে ধুইয়া ফেলিবে।

৫। ভোজন।

বাটীর সমস্ত পুরুষ এবং বালক ও বালিকা একত্রে আহার করিলেই ভাল হয়। এ দেশের নিয়মানুসারে একত্রে আহার করিতে বসিলে কেহ কাহারও অগ্রে ভোজন সমাপন করিয়া ভোজনের স্থান হইতে উঠিয়া যাইতে পারে না। ইহার একটি বিশেষ উপকারিতা আছে। তাড়াতাড়ি

ভোজন করিলে অন্নব্যঞ্জনাদি উত্তমরূপ চর্ব্বণ করা হয় না এবং উত্তমরূপ চর্ব্বণ না করিলে অন্নব্যঞ্জনাদি ভাল পরিপাক হয় না। ভাল পরিপাক না হইলে উদরের পীড়া হয়। বালক এবং যুবকেরা কিছু চঞ্চলস্বভাব। সেইজন্য তাহারা বেশি তাড়াতাড়ি ভোজন করে। বৃদ্ধ এবং প্রৌঢ়েরা তাড়াতাড়ি ভোজন করিতে পারেন না। বিশেষ যাঁহারা বৃদ্ধ, দন্তহীন বলিয়া ভোজন করিতে তাঁহাদের কিছু বেশি সময় লাগে। অতএব বৃদ্ধদিগের সহিত বালক এবং যুবকেরা একত্রে ভোজন করিলে বালক এবং যুবকদিগের রহিয়া বসিয়া এবং অন্নব্যঞ্জনাদি উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া ভোজন করা অভ্যস্ত হইয়া পড়ে।

অন্নব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত হওয়ার পর ভোজন করিতে যত বিলম্ব হয় অন্নব্যঞ্জনাদি তত ঠাণ্ডা এবং বিকৃত হইয়া পড়ে। একত্রে ভোজন না করিয়া যাঁহারা যত পরে ভোজন করেন তাঁহাদিগকে তত ঠাণ্ডা ও বিকৃত অন্নব্যঞ্জনাদি ভোজন করিতে হয়। রন্ধনের পরই সকলে একত্রে ভোজন করিলে সকলেই যতদূর সম্ভব উষ্ণ এবং অবিকৃত অন্নব্যঞ্জনাদি ভোজন করিতে পান। একত্রে ভোজন করিবার ইহা একটি কম শুভ ফল নয়।

সকলে একেবারে একত্রে ভোজন না করিয়া দুই একটি করিয়া অনেকবার ভোজন করিলে ভোজনের স্থান অনেকবার জল এবং গোময়াদি দিয়া পরিষ্কার করিতে হয়। তাহাতে সে স্থান ক্রমে দুর্গন্ধময় কদর্য্য এবং বিঘ্নজনক হইয়া উঠে। এতদ্ব্যতীত ভোজনের স্থানে বারংবার জল দিলে

তাহা স্যাঁৎসেঁতে হইয়া পড়ে; এবং সেই জন্য অস্বাস্থ্যকর এবং অব্যবহার্য্য হয়। সেরকম স্থানে অধিক ক্ষণ বসিয়া ভোজন করিলেও অনিষ্ট হয় এবং গৃহের দ্রব্যাদি রাখিলে তাহা খারাপ হইয়া পড়ে। এই সকল দোষ নিবারণার্থ সকলের একত্রে একেবারে ভোজন করা উচিত, এবং গৃহের মধ্যে যে স্থানে প্রচুর পরিমাণে আলোক এবং বায়ু প্রবেশ করে সেই স্থান ভোজনার্থ নির্দ্দিষ্ট থাকা উচিত। কিন্তু দেখিতে পাওয়া যায় যে বাটীর মধ্যে যে স্থান অতিশয় এঁদো অর্থাৎ অন্ধকারময় এবং স্যাঁৎসেঁতে অর্থাৎ যেখানে বায়ু এবং আলোক প্রবেশ করে না প্রায় সেই স্থানই ভোজনার্থ ব্যবহৃত হয়। এ প্রথা বড়ই দূষণীয়। আয়ুর্ব্বেদকারেরা কহিয়া থাকেন যে ভোজনকালে অন্তঃকরণ প্রফুল্ল থাকা কর্ত্তব্য। নহিলে ভোজন করিয়া তৃপ্তি হয় না এবং ভুক্তদ্রব্য ভাল পরিপাক হয় না। কিন্তু যেরূপ আলোকশূন্য স্থানে আমরা ভোজন করিয়া থাকি সেখানে অন্তঃকরণ প্রফুল্ল হইতে পারে না এবং সেইজন্য সে রকম স্থানে ভোজন করিলে শারীরিক অনিষ্টের সম্ভাবনা।

৬। শিশুদিগের ভোজন।

শিশুদিগের ভোজন বাটীর অপর সকলের সহিত হইয়া উঠে না। শিশুদিগের ক্ষুধা বড় প্রবল এবং সর্ব্বদাই ক্ষুধার উদ্রেক হয়। সেই জন্য শিশুর ভোজনের নির্দ্দিষ্ট সময় নাই। শিশুদিগকে সকলের অগ্রে ভোজন করান যাইতে পারে এবং করান হইয়াও থাকে। শিশুগণ আপনারা ভোজন করিতে পারে না, অপরে তাহাদিগকে ভোজন করাইয়া

দেয়। কিন্তু শিশুগণ যাহাতে আপনারা ভোজন করিতে শিখে সে চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। তাহাদের বয়স যত বৃদ্ধি হয় ততই তাহাদিগের ভোজনকার্য্য তাহাদের নিজের হস্তে সমর্পণ করা উচিত। যাহাতে তাহারা নিজে ভোজন করিতে পারে সেই মত শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক। কিন্তু অনেকে তাহা করেন না। শিশুগণ আপনারা খাইতে অনেক বিলম্ব করে বলিয়া অনেক গৃহকর্ত্রী তাহাদিগকে নিজে তাড়াতাড়ি খাওয়াইয়া থাকেন। সেরূপ করা ভাল নয়। সেরূপ করিলে শিশুগণের নিজে ভোজন করিতে শিখিবার বিলম্ব হয়।

এদেশে শিশুগণকে ভোজন করাইবার আরও দুই একটি দোষ আছে। যে স্ত্রীলোক তাহাদিগকে খাওয়াইয়া দেন শীঘ্র শীঘ্র সে কার্য্য হইতে অবসর পাইবার জন্য তিনি ভাতের গুলি পাকাইয়া যাহাতে তাহারা শীঘ্র খাইয়া ফেলে সেই জন্য—"এই শেয়ালে খাইয়া গেল" "দেখি কত শীঘ্র শেয়ালটা খায়" এই প্রকার উত্তেজনা বাক্য ব্যবহার করিয়া তাড়াতাড়ি খাওয়াইয়া থাকেন। যে প্রকারে মর্দ্দন করিয়া ভাতের গুলি পাকাইয়া শিশুদিগকে খাইতে দেওয়া হয় তাহাতে তাড়াতাড়ি খাইলেও পরিপাকের বিশেষ ব্যাঘাত না হইবারই কথা। কিন্তু শৈশব অবস্থায় তাড়াতাড়ি খাওয়াইলে তাড়াতাড়ি খাওয়া একটা অভ্যাস হইয়া পড়ে; এবং তাহা হইলে যখন বয়স বেশি হয় এবং অন্নব্যঞ্জনাদি উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিয়া খাওয়া আবশ্যক হয় তখনও লোকে শৈশবের অভ্যাস বশতঃ তাড়াতাড়ি আহার

করে এবং দ্রুত আহারে যে অনিষ্ট হয় তাহা ঘটিয়া থাকে। অতএব শিশুদিগকে তাড়াতাড়ি খাওয়াইবার যে রীতি আছে তাহা একেবারে রহিত করা আবশ্যক। বাটীর মধ্যে ছোট ছোট বধূ প্রভৃতির ন্যায় যাহাদিগের হাতে বেশি গৃহকার্য্যের ভার থাকে না তাহাদিগের হাতে শিশুদিগকে খাওয়াইবার ভার দিলে তাহাদিগকে তাড়াতাড়ি খাওয়াই-বার রীতিটা রহিত হইয়া আসিতে পারে। সংসারে যদি তেমন ছোট মেয়ে না থাকে তবে গৃহকর্ত্রীকেই একটু যত্ন-বতী হইয়া যাহাতে শিশুদিগকে সুনিয়মে খাওয়ান হয় তাহা করিতে হয়। তাহাতে যদি গৃহের অপর কোনও কার্য্যের কিঞ্চিৎ ব্যাঘাত বা অসুবিধা হয় তাহাও বরং ভাল, তথাপি শিশুদিগকে তাড়াতাড়ি খাওয়ান ভাল নয়।

অনেক সময় শিশুদিগের আবশ্যক মত ভোজন হইয়া গেলে ও তাহাদের ভোজন পাত্রে অন্ন ব্যঞ্জনাদি পড়িয়া থাকিলে তাহা অপচয় হইবে বলিয়া রম্ভা, গুড়, সন্দেশ প্রভৃতির লোভ দেখাইয়া তাহাদিগকে তাহা খাওয়ান হয়। এইরূপ অতিরিক্ত ভোজনে আমাদের শিশুদিগের সর্ব্বদা উদরাময় প্রভৃতি পীড়া হইয়া থাকে। অতএব দুই এক মূটা ভাত ফেলা যাইবে বলিয়া শিশুদিগকে অতিরিক্ত ভোজন করান কর্ত্তব্য নয়। তাহারা যখন ভোজন করিতে বসে তখন তাহাদিগকে ভাত কিছু কম করিয়া দেওয়াই ভাল।

শিশুদিগকে যে প্রকারে ভোজন করান হয় তাহাতে আর একটি বিষম দোষ লক্ষিত হয়। শিশুরা যখন অন্ন না খাইয়া রুটি বা লুচি খায় তখন অনেক সময়ে

তাহাদের খাদ্যসামগ্রী কোন ভোজনপাত্রে দেওয়া হয় না, মেজে বা মাটির উপরেই দেওয়া হয়। তাহাতে সমস্ত খাদ্য-সামগ্রীতে ধূলা কাদা লাগে এবং শিশুরা কাজেই ধূলা কাদা শুদ্ধ খায়। শিশুরা যখন ভাত খায় তখনও তাহাদের ভাতে দাল বা ঝোল মাখিবার সময় তাহাদের ব্যঞ্জনগুলি ভোজন-পাত্র হইতে নামাইয়া মেজে বা মাটির উপর রাখা হয়। তাহাতে ব্যঞ্জনাদিতে ধূলা কাদা লাগে এবং শিশুরা ধূলা কাদা শুদ্ধ ব্যঞ্জনাদি ভক্ষণ করে। ধূলা কাদা খাইলে স্বাস্থ্যের হানি হয় আমাদের স্ত্রীলোকেরা তাহা জানেন না বলিয়া এইরূপ করিয়া থাকেন এবং বাটীর বৃদ্ধ প্রৌঢ় এবং যুবকদিগের ন্যায় শিশুদিগের পদমর্য্যাদা নাই বলিয়াও এইরূপ করেন। অতএব তাঁহাদিগকে এইরূপ শিক্ষা দেওয়া উচিত যে ধূলা কাদা খাইলে স্বস্থ্যের হানি হয় এবং স্বাস্থ্যের নিয়মের সহিত পারিবারিক পদমর্য্যাদার কোন সম্পর্ক নাই এবং সেই জন্য শিশুদিগের ভোজন সম্বন্ধে কোন রকম তাচ্ছিল্য করা উচিত নয়।

ষষ্ঠ পাঠ।

—:o:—

শয়ন করিবার কথা।

দিবাভাগে ভোজনের পর শয়ন করা ভাল নয়। ভোজনের পর শয়ন করিলেই প্রায় নিদ্রাকর্ষণ হয়। কিন্তু দিবানিদ্রা অত্যন্ত অস্বাস্থ্যকর। অতএব দিবাভাগে ভোজনের পর শয়ন না করিলেই ভাল হয়। গ্রীষ্মের আধিক্য অথবা অপর কোন কারণ বশতঃ যদি একান্তই বিশ্রামার্থ শয়ন করা আবশ্যক হয় তবে ভোজনের পর অন্ততঃ দুই চারি দণ্ড বাদে শয়ন করা উচিত। রাত্রিকালেও ভোজনের পরেই শয়ন করা অকর্ত্তব্য। কিন্তু অনেকে অধিক রাত্রে ভোজন করেন বলিয়া ভোজনের পরেই শয়ন করিয়া থাকেন। এইজন্য সন্ধ্যার অল্পক্ষণ পরেই ভোজন করা কর্ত্তব্য। তাহা হইলে ভোজনের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা কি তিন ঘণ্টা বাদে শয়ন করা যাইতে পারে। আবার বেশি বেলা পর্য্যন্ত শয়ন করিয়া থাকা ভাল নয়। অতি প্রত্যূষে শয্যা পরিত্যাগ করা আবশ্যক। আগে এ দেশের স্ত্রী পুরুষ সকলেই তাহা করিতেন। এখনও বৃদ্ধ বৃদ্ধারা তাহাই করেন। কিন্তু যুবক যুবতী প্রভৃতি অনেকে তাহা করেন না। এখন অনেকে অধিক রাত্রি পর্য্যন্ত গল্পগুজব করেন অথবা তাস পাশা প্রভৃতি ক্রীড়ায় মত্ত থাকেন এবং অধিক রাত্রে শয়ন করিয়া প্রত্যূষে শয্যা ত্যাগ করিতে অক্ষম হন।

তাস পাশা প্রভৃতি ক্রীড়ায় অধিক রাত্রি যাপন করা অতি অকর্ত্তব্য। আমোদের জন্য স্বাস্থ্য ভঙ্গ করা অতিশয় দুর্বুদ্ধির কাজ। যে সময়ে শয়ন করিলে সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে সুস্থ শরীরে এবং প্রফুল্ল চিত্তে শয্যাত্যাগ করিতে পারা যায় সকলেরই সেই সময়ে শয়ন করা একান্ত কর্ত্তব্য। রাত্রে শয়ন করিবার নিরূপিত সময় থাকা আবশ্যক। এখন লোকে কোন দিন রাত্রি নয়টার সময় কোন দিন রাত্রি এগারটার পর শয়ন করেন। এরূপ অনিয়ম স্বাস্থ্যের অতিশয় প্রতিকূল।

এক ঘরে বা এক শয্যায় অধিক লোকের শয়ন করা ভাল নয়। অল্প স্থানের মধ্যে অধিক লোক শয়ন করিলে সে স্থানের বায়ু দূষিত হইয়া পড়ে, এবং দূষিত বায়ুতে থাকিলে স্বাস্থ্যের হানি হয়। এ কথা আমাদের দেশে অনেকে জানেন না। সেইজন্য শয়নের যথেষ্ট স্থান থাকিলেও একই ঘরে অনেকেই শয়ন করিয়া থাকেন। এদেশের লোক ভীরুস্বভাব বলিয়াও অনেকে একত্রে শয়ন করেন। গৃহমধ্যে একাধিক ঘর থাকিলেও অনেকে চোর ডাকাতের ভয়ে এবং কখনও কখনও একলা এক ঘরে থাকিতে ভূতের ভয়ের ন্যায় কেমন একটা কাল্পনিক ভয় হয় বলিয়া একই ঘরে একত্রে শয়ন করেন। কিন্তু এত ভীতচিত্ত হওয়া বড়ই দোষের কথা। যাহারা এত ভীতচিত্ত হয় তাহারা কখনই সাহসের কাজ করিতে পারে না এবং প্রকৃত মনুষ্যত্ব লাভ করিতেও অক্ষম হয়। অতএব স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য সাহসিক হইতে চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। বোধ হয় যে একত্রে অধিক লোক শয়ন

করা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর এই কথাটি উত্তমরূপ হৃদয়ঙ্গম হইলে পৃথক্ পৃথক্ শয়ন করিতে যে সামান্য সাহস আবশ্যক তাহাও শীঘ্র জন্মিতে পারে। অতএব সকলেরই সেই কথাটি হৃদয়ঙ্গম করা কর্ত্তব্য। অনেকে কোনও প্রকার ভয়ের বশীভূত না হইয়াও শয়নের পৃথক্ পৃথক্ স্থান থাকা সত্ত্বেও ইচ্ছা করিয়া একত্রে শয়ন করেন। একাধিক ঘরে শয়ন করিবার ব্যবস্থা করিলে প্রত্যেক শয়নের ঘরে একটি করিয়া প্রদীপ জ্বালিয়া রাখিতে হয়। তাহাতে কিছু বেশি তৈল পোড়ে। এই প্রকার বেশি তৈল খরচ নিবারণার্থও অনেকে পৃথক্ পৃথক্ শয়ন না করিয়া একত্রে শয়ন করেন। কিন্তু স্বাস্থ্যের হানি করিয়া একটু তৈল বাঁচাইতে যাওয়া বড়ই দোষের কথা। অতএব ইচ্ছা করিয়াই কি, আর একটু তৈল বাঁচাইবার জন্যই কি, কোনও কারণে শয়নের একাধিক স্থান সত্ত্বে অধিক লোকের এক স্থানে শয়ন করা উচিত নয়।

গৃহে যদি অধিক ঘর না থাকে এবং একই ঘরে অনেকের শয়ন না করিলে চলে না এমন হয়, তবে কোনও কোনও উপায় অবলম্বন করিলে অধিক লোক একত্রে শয়ন করিবার যে দোষ তাহা স্বল্পাধিক পরিমাণে নিবারণ করা যাইতে পারে। সকলের শয়নের জন্য একটী শয্যা না করিয়া দুই তিনটী শয্যা করিলে সে দোষ কিয়ৎপরিমাণে কমিতে পারে। কেননা তাহা হইলে সকল লোককে একত্রে ঘেঁসাঘেঁসি করিয়া শুইতে হয় না। মোটা কাপড়ের মশারি না করিয়া পাতলা কাপড়ের করিলে সে দোষ

আরো নিবারিত হইতে পারে। মশারি মোটা হইলে মশারির ভিতরের দূষিত বায়ু শীঘ্র মশারি ভেদ করিয়া যাইতে পারে না। সেই জন্য মশারির ভিতরে অধিক পরিমাণে দূষিত বায়ু জমিয়া থাকে। এবং মশারির বাহিরের অপেক্ষাকৃত বিশুদ্ধ বায়ুও মশারির ভিতর প্রবেশ করিয়া তথাকার দূষিত বায়ুকে সংশোধন করিতে পারে না। মশারি পাতলা হইলে এই দুইটী অসুবিধা অনেক পরিমাণে কমিয়া যায়। পাতলা মশারির ভিতরের দূষিত বায়ু শীঘ্র এবং অধিক পরিমাণে মশারির বাহিরে আসিতে পারে। এবং মশারির বাহিরের অপেক্ষাকৃত বিশুদ্ধ বায়ুও শীঘ্র এবং অধিক পরিমাণে মশারির ভিতর প্রবেশ করিয়া তথাকার দূষিত বায়ুকে অনেকটা পরিষ্কার করিয়া দিতে পারে। মোটা অপেক্ষা পাতলা মশারি করিতে ব্যয় যে বড় বেশি হয় তা নয়। গরিব বা মধ্যবিত্ত লোকের রেশমের বা নেটের মশারি করিবার কিছুমাত্র আবশ্যক নাই। মশারি করিবার জন্য অল্প মূল্যে সামান্য সূতার এমন দেশীয় পাতলা থান পাওয়া যায় যে তাহাতে অতি উত্তম মশারি প্রস্তুত হইতে পারে। সকলেরই তাহা করা কর্ত্তব্য। সে মশারি সাবধানে ব্যবহার করিলে পাঁচ ছয় বৎসরের বেশিও টেকে। বিলাতী মোটা থানের মশারি তদপেক্ষা বেশি টেকে না। ফলতঃ পাতলা কাপড় অপেক্ষা মোটা কাপড় শীঘ্র ময়লা হয় বলিয়া পাতলা মশারি অপেক্ষা মোটা মশারি শীঘ্র জীর্ণ হয় ও ছিঁড়িয়া যায়।

ঘরের দ্বার বা গবাক্ষ যদি খোলা থাকে এবং ঘরের বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু যদি ঘরের ভিতর সঞ্চালিত হয় তবে যে দোষের কথা বলিতেছি তাহা প্রায় সম্পূর্ণরূপে নিরাকৃত হয়। অনেকে চোর ডাকাত প্রভৃতির ভয় প্রযুক্ত ঘরের সমস্ত দ্বার ও জানালা বন্ধ করিয়া শয়ন করিয়া থাকেন। কিন্তু বহির্বাটীর দ্বার বন্ধ থাকিলে বাটীর ভিতরে ঘরের দ্বার অন্ততঃ গবাক্ষগুলি খুলিয়া শয়ন করিতে সাহসী হওয়া উচিত। অনেকে পীড়ার আশঙ্কায় ঘরের সমস্ত জানালা দরজা বন্ধ করিয়া শয়ন করিয়া থাকেন। কিন্তু বন্ধ ঘরে শয়ন করিলে পীড়া নিবারণ হওয়া দূরে থাকুক পীড়া হইবারই সম্ভাবনা। তবে জানালা খুলিয়া শয়ন করিবার বিষয়ে একটি কথা আছে। রাত্রিকালে সকল ঋতুতে সমান ভাবে ঘরে বায়ু প্রবেশ করিতে দেওয়া উচিত নয়। গ্রীষ্মকালে যে পরিমাণে বা প্রণালীতে ঘরে বায়ু প্রবেশ করিতে দেওয়া যাইতে পারে শীতকালে বা বর্ষাকালে সে পরিমাণে বা প্রণালীতে পারা যায় না। আবার ঘর দোহারা হইলে যে প্রকারে দরজা জানাল খুলিয়া রাখা যাইতে পারে ঘর একহারা হইলে ঠিক্ সে প্রকারে পারা যায় না। ঘর কাঁচা পাকা ভেদেও বায়ু প্রবেশ করাইবার বন্দোবস্ত ভিন্ন রকম করিতে হয়। অতএব কোন্ ঋতুতে কি প্রকারে এবং কি রকমের ঘরে কি প্রকারে রাত্রিকালে বায়ু প্রবেশের বন্দোবস্ত করা উচিত তাহা প্রত্যেক ব্যক্তির বিজ্ঞ বিচক্ষণ ও বহুদর্শী ডাক্তার বা বৈদ্যের নিকট জানিয়া তদনুসারে কার্য্য করা কর্ত্তব্য।

পাঁচ দিন পাঁচ রকম করিয়া জানালা দরজা খুলিয়া রাখিয়া কোন্ দিন শরীর কি রকম থাকে ভাল করিয়া লক্ষ্য করিলে বুদ্ধিমান গৃহস্থমাত্রই নিজে নিজেও এ বিষয়ে আবশ্যকমত জ্ঞান লাভ করিতে পারেন।

দরিদ্র ও মধ্যবিত্ত গৃহস্থের মধ্যে অনেককে অতিশয় নীচু এবং অপ্রশস্ত মশারি ব্যবহার করিতে দেখা যায়। শয্যার সহিত স্বাস্থ্যের যে সম্বন্ধ আছে তাহা না জানা হেতু এবং প্রধানতঃ ব্যয় সংক্ষেপ করণার্থ তাঁহারা এইরূপ করিয়া থাকেন। তাঁহারা মনে করেন যে কোনও মতে কিছু ধনসঞ্চয় করিতে পারিলেই হইল। কিন্তু এরূপ সংস্কার বড়ই অনিষ্টকর। সকলেরই সাধ্যানুসারে এরূপ সংস্কার পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। মশারি অপ্রশস্ত হইলে তাহার ভিতরে বায়ু অতি অল্প থাকে এবং সে বায়ু শীঘ্রই দূষিত হইয়া উঠে। দূষিত বায়ু স্বাস্থ্যের অনিষ্টকর। মশারি নীচু হইলে শয্যার তলদেশে ভাল করিয়া গুঁজিতে পারা যায় না এবং সেই জন্য সর্প বৃশ্চিক বিড়াল প্রভৃতি হিংস্র জন্তু অনায়াসে শয্যার ভিতর প্রবেশ করিয়া বিষম অপকার করিতে পারে। এই কারণে মধ্যে মধ্যে দুর্ঘটনা ঘটিয়াও থাকে। অতএব সকলেরই উচ্চ এবং প্রশস্ত মশারি ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

অনেক জননীর দোষে শয্যার বায়ু দূষিত হয়। রাত্রি-কালে কোলের ছেলে মলমূত্র ত্যাগ করিলে অনেক জননী ছেলের শয্যা পরিবর্ত্তন করেন না। ছেলে মল ত্যাগ করিলে উপরের কাঁথাখানি গুটাইয়া শয্যার এক পার্শ্বে রাখিয়া নিদ্রা

যান। ঘর হইতে বাহির করা দূরে থাকুক শয্যা হইতেও অনেক সময়ে বাহির করেন না। ছেলে মূত্র ত্যাগ করিলে মূত্রদূষিত কাঁথাখানি না সরাইয়া একখানি শুষ্ক কাঁথা বা ন্যাকড়া তাহার উপরে পাতিয়া দেন মাত্র। এই কারণে শয্যার বায়ু অতিশয় দূষিত ও দুর্গন্ধ হইয়া থাকে। তাহাতে সকলেরই নিদ্রার ব্যাঘাত ও স্বাস্থ্যের হানি হয় এবং শিশুর বিশেষ অনিষ্ট হয়। অতএব আমাদের জননীরা যাহাতে এরূপ না করেন সকলেরই তদ্বিষয়ে যত্নবান হওয়া উচিত। আলস্য ত্যাগ করিয়া এবং কিছু কষ্ট হইলেও তাহা স্বীকার করিয়া শিশুর মলমূত্র দূষিত শয্যা একেবারে ঘরের বাহিরে রাখিয়া নূতন শয্যা পাতিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য।

আমরা লেপ বালিস প্রভৃতি শয্যার উপকরণ প্রায়ই রৌদ্রে দিই না। বোধ হয় যে রৌদ্রে দিবার আবশ্যকতা না জানা হেতু এবং আলস্যবশতঃ দিই না। কিন্তু শয্যা সর্ব্বদা রৌদ্রে না দিলে তাহা স্যাঁৎসেঁতে হইয়া পড়ে। স্যাঁৎসেঁতে শয্যায় শয়ন করিলে পীড়া হইয়া থাকে। শয্যা সর্ব্বদা রৌদ্রে দেওয়া উচিত। শয্যা সর্ব্বদা রৌদ্রে না দিলে লেপ বালিসের তুলা শীঘ্র জমাট বাঁধিয়া শক্ত হইয়া উঠে এবং পচিয়া যায়। তাহা হইলে শয্যার যতটুকু কোমলতা আবশ্যক ততটুকু কোমলতা থাকে না। এবং শয্যার উপকরণ অধিক দিন টেকে না, আবার ব্যয় করিয়া শয্যার নূতন উপকরণ প্রস্তুত করিতে হয়। অনেকে বিছানার চাদর প্রায় ব্যবহার করেন না। সে জন্যও শয্যা শীঘ্র ময়লা হইয়া পড়ে। অনেকে বিছানার চাদর এবং বালিসের ওয়াড় প্রভৃতি

প্রায়ই ধোয়াইয়া লন না। সে জন্যও শয্যা অতিশয় অপরিস্কার অস্বাস্থ্যকর এবং দুর্গন্ধ হয়। বিছানার চাদর প্রভৃতি সর্ব্বদা না কাচাইলে শীঘ্র ছিঁড়িয়া যায়। তখন আবার ব্যয় করিয়া চাদর প্রভৃতি প্রস্তুত করিতে হয়। অতএব বিছানা সর্ব্বদা রৌদ্রে শুখাইয়া লইলে এবং বিছানার চাদর প্রভৃতি ব্যবহার করিয়া তাহা সর্ব্বদা কাচাইয়া লইলে স্বাস্থ্যও ভাল থাকে এবং মোটের উপর শয্যার জন্য গৃহস্থের ব্যয়ও কম হয়। সকলেরই তাহা করা উচিত।